

千葉県歯科衛生士会長賞

もぐもぐ体操



ひじきご飯 肉巻き卵 味噌じゃこ大豆
チーズのポテト焼き にんじんシリシリ
ゆでブロッコリー・ミニトマト

調理時間 6品目で60分

680Kcal

ポイント

※テーマはよく噛んで、食感や味を楽しんでもらいたく考え、歯ごたえがある料理を組み合わせ
て作りました。また子どもが好きな具材を用いたり、見た目からも食欲がわくように彩りを重視
しました。私は塾の受付でアルバイトしていて、子ども達に好きな食べ物などを聞いて案を出し
ました。苦手だという子が多かったにんじんやピーマンを取り入れ、ツナで食べやすくした、沖
縄の郷土料理であるにんじんシリシリをアレンジしてみました。このお弁当は子ども達が健康に
育ってほしいという思いを込めて栄養バランスに気をつけて考えました。

また大人の方にも楽しんでいただけるように給食で出た懐かしい大豆とジャコの炒り煮を加えま
した。大人から子どもまで幅広い年代の方にもぐもぐ体操を楽しんでいただきたいと思います。